

白菜のミルクスープ

1人分 125kcal 食塩相当量 1.3g

材料：2人分

白菜	200g
人参	30g
えのきだけ	20g
ベーコン	20g (1枚分)
バター	6g (大さじ1/2)
固形スープの素	1個
水	200ml (1カップ)
牛乳	100ml (1/2カップ)
こしょう	少々

- ① 白菜を軸の部分と葉の部分に分け、それぞれ短冊切りにする。人参は短冊切り、えのきだけはいしづき部分を取り、食べやすい長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、ベーコン、人参、白菜の軸の順に炒める。
- ③ 白菜の葉とえのきだけ、水を加える。沸騰したらあくを取り、固形スープの素を加えて弱火にし、白菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 牛乳を加えてひと煮し、こしょうで味をととのえる。

